CHIPS VEGETARIENS :

Pour 4 personnes :

1,5 kg de patates douces, topinambour, pastinague et racines de persil

4 Càs d'huile d'olive

Sel à l'ail

Poivre

1 cc d'origan, thym et pousses d'aneth broyées

Préchauffer le four à 180 ° C

Graisser la lèche frites

Eplucher les légumes et les râper en très fines tranches. Puis les mélanger à l'huile et saupoudrer le tout de sel et de poivre

Partager le tout en deux portions. Saupoudrer l'une des deux avec le thym et l'origan, l'autre avec les germes d'aneth.

Placer les chips dans la lèche frites au four pendant 20 min.

Servir avec une sauce au fromage frais.

Mayonnaise sans GLO (Gluten Lait et Œufs)

- 4 cuillerées à soupe de lait végétal (coco, amande, soja, riz)
- 4 cuillerées à soupe d'eau
- 20 g de fécule (2 cuillerées à soupe rases)
- 1/2 cuillerée à soupe de moutarde (attention aux arachides)
- 3 cuillerées à soupe d'huile
- 1 cuillerée à café de jus de citron
- sel – poivre

Délayer la fécule, à froid, dans le mélange eau et lait végétal.

Porter à ébullition en tournant sans cesse.

Retirer du feu aussitôt et laisser refroidir complètement. Au fond du bol, placer la moutarde et verser peu à peu (comme pour une mayonnaise classique) la fécule cuite.

Incorporer ensuite l'huile, saler, poivrer et terminer en liant la sauce au fouet avec le jus de citron. C'est une mayonnaise qui ne tourne pas et qui supporte le réfrigérateur. Elle est beaucoup moins calorique que la mayonnaise traditionnelle.

Meringues sans GLO

Ingrédients :

Une boite de pois chiche grand modèle

200g de sucre en poudre classique

Colorant naturel

Arôme (vanille, fleur d'oranger etc.)

Filtrez les pois chiche pour ne garder que le jus : 100g exactement (avec les pois chiches faites de l'houmous ou du couscous par exemple)

Mettez le jus et le colorant dans un robot avec le fouet à œufs, sinon faites-le au batteur avec les fouets à blancs en neige.

Faites monter jusqu'à ce que le jus ait pris 5 fois son volume et se tienne bien.

Ajoutez le sucre et continuez à monter encore 3 minutes avec l'arôme.

Transvasez l'ensemble dans une poche à douille.

Faites des jolies petites meringues sur du papier sulfurisé et enfournez 1h15 à 115°C.